學生事務處 輔導服務

療心角落

夢的啟示

心理學研究顯示，一晚8小時的正常睡眠平均會做4至5個夢。
（雖然我們大多認為自己沒有做夢！）
你曾經發過噩夢、去廁所的夢、關於死人的夢、性夢、考試夢或掉牙的夢嗎？

夢的不同功能

情緒調節

透過發夢，大腦
會把現實生活中的經驗
和情緒整理和釋放。

解決問題

發夢時大腦會重整訊息，
讓那些於清醒時
沒有注意到的關聯和
可能性揭露出來。

記憶鞏固

發夢有助將短期記憶
轉化為長期記憶。

表達內心的慾望

夢境呈現出人類
潛意識最深層的慾望，
與及人類心靈的
自我探索與自我實現的過程。

我們發夢可以是基於以上個別原因，又或是綜合加起來的作用，
心理學研究顯示發夢對於心理、情感和身體的健康至關重要。
若果你有興趣了解自己的夢境及當中的訊息，可以嘗試為自己的解夢，促進自我認識。

一、可以在床邊放一支筆和一張紙。
二、睡覺前可進行呼吸練習，平靜並放鬆自己的情緒和身體狀態。
三、在腦海中反覆告訴自己，今晚已經準備好發夢，並保持開放的態度去迎接潛意識或夢境帶來的信息。
四、如果發了夢，可以在醒來時用紙筆記錄重點，記錄後若未到起床時間，可以讓自己再放鬆地入睡。
五、起床後可以把重點串聯，形成一個較完整的夢故事。

當你把夢境記下後，可以開始以下步驟：

一、回想夢境中的情緒
二、當中若出現一些人或事，帶給你什麼感覺？
三、這種感覺與現實中的人或事有什麼類似之處？
四、夢境的重點（例如：對於你現在所面對的問題有什麼關聯）
五、夢醒後的感覺

解夢是一種涉及心理、文化和個人理解的過程，
不同的人可能對同一個夢有不同的解讀，
所以當你嘗試為自己解夢時，請記得保持開放態度，
多留意自己的身心反應，並多用開放式問題，
以提升自我了解和認識。

祝你發個好夢，
從此開始身心靈健康！